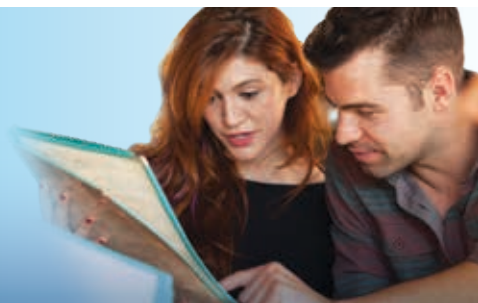


# TAKE 5

照顾好您自己

## 糖尿病患者外出就餐

糖尿病患者过上更健康的生活可能并不像您想象的那么难。



糖尿病并不一定会阻止您享受生活的乐趣。这包括外出就餐。您可以外出就餐并且仍然恪守您的膳食计划。以下是一些可以提供帮助的提示。



### 遵循预定时间表

如果您服用糖尿病药物,用餐时间可能很重要。因此,无论您是在餐馆用餐,还是决定通过自取或送餐方式吃“外卖”,最好提前计划。

- 如果您要与家人或朋友一起用餐,请询问他们是否愿意在您平时吃饭的时候就餐,这样您就可以按时就餐
- 避开餐馆平时繁忙的时间,这样您就不必等待。如果您不确定餐馆什么时候繁忙,请提前打电话询问
- 预订并及时到达。当您打电话或到达餐馆时,请考虑提及您患有糖尿病,因此用餐时间很重要
- 考虑在线查看餐馆的菜单。这样您就可以在家中做出健康的选择,而且不会把时间浪费在看菜单上
- 如果您将比平时晚吃午餐或晚餐,请考虑在平时进餐时间吃些健康的零食
- 点餐前先问一下您要的菜是否需要额外的时间烹制



### 什么时候点餐

不要只选择对您来说看上去不错的餐食。仔细考虑食物如何配搭您的膳食计划。

- 如果您不知道一道菜里有什么或它是如何烹制的,请询问服务员,以便您决定它是否适合您的膳食计划
- 请注意诸如脆皮、奶油、阿尔费雷多面条、焗烤或面包屑/面糊之类的词。以这些方式描述的食物可能含有更高的热量或脂肪
- 如果您采用低盐膳食计划,请要求提供不加盐的膳食
- 要求将沙拉酱、酱汁和肉汁放在一边,以控制您的用量
- 询问一道菜是否可以烤、蒸、炙烤或焙,而不是油炸
- 如果更适合您的膳食计划,则混合搭配菜单项。点一份沙拉和汤,或者用开胃菜代替主菜,或者考虑点一顿饭并与餐桌上的其他人分享
- 请求替代品时不要犹豫。例如,点蔬菜而不是炸薯条
- 在较大的连锁餐馆就餐时,询问营养信息,通常包括总碳水化合物,或提前在线查看他们的菜单





## 当您的食物送达时

您饿了,您准备好开吃了!但是,先花点时间考虑一下这些提示,这样您就可以确保坚持您的膳食计划。

- 尝试吃与平常相同的份量。餐馆提供的份量往往很大。所以估计您的正常份量,把多余食物放在一个容器里,然后再开始吃。这样您就可以不会想吃光盘子里的所有东西
- 即使您无法测量,您也可以估算份量。\* 例如:
  - 一份肉、鱼或家禽是 3 盎司——大约有您的手掌大小
  - 一份奶酪是 1 盎司——大约有您的拇指大小
  - 一份牛奶、酸奶或新鲜蔬菜为 1 杯——约网球大小

\*由于所有手的大小不同,请在估计之前将您的手与实际测量值进行比较。

- 不要把调料倒在您的沙拉上。相反,美国糖尿病协会建议您将叉子的尖端浸入沙拉酱中,然后又一片生菜。这样您就可以少摄入调料
- 尽量限制酒精和含糖饮料。它们为您的膳食增加热量,但没有营养



有关健康饮食的更多信息,请向您的医生索取 **Cornerstones4Care®** 小册子、膳食计划和碳水化合物计算的免费副本,或在美东部标准时间周一至周五上午 8:30 至下午 6:00 致电 1-800-727-6500。

请访问 **Cornerstones4Care.com** 以获取更多资源并注册免费的糖尿病支持计划! 将您的智能手机摄像头对准二维码,以便在您手机上快速访问网站。

🍎 饮食

👤 活动

🏥 治疗

🎯 保持正轨



扫描我!

## 遵循“糖尿病餐盘法”

### 1/2 非淀粉类蔬菜



1/4 瘦肉蛋白

1/4 碳水化合物



## 准备回家时

在您动身前,有几件事:

- 因为菜单上有很多健康选择,所以点菜对您来说容易,对吗? 告诉经理。餐馆希望您满意,只有您告诉他们,他们才会知道您想要什么
- 别忘了明天的外卖容器!

Novo Nordisk Inc. 允许复制此资料用于非营利性教育目的,但前提是资料以原始格式保存,且显示版权声明。Novo Nordisk Inc. 保留随时撤销此许可的权利。

Cornerstones4Care® 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

© 2021 Novo Nordisk 美国印刷 US21DI00156 2021 年 10 月

[Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

